

Denkanstöße



Grübeln Sie noch oder leben Sie schon?

Pass' auf, was du denkst – es könnte nämlich wahr werden!

Sicher haben sie sich schon einmal gefragt, warum es Menschen gibt, die den Erfolg förmlich anziehen und bei Anderen genau das Gegenteil der Fall ist. Woran kann das liegen? Grundlage für Erfolg ist wie Sie



Gastautorin

Martina Nixdorf

ist Diplom-Sozialwirtin und -Sozialpädagogin. Sie verfügt über fundierte Erfahrungen im Trainieren von Führungskräften, wie auch in der Personalführung.

von innen heraus denken. Denken ist Energie, die positiv oder negativ ausgerichtet sein kann. Sie ziehen immer das an, was Sie denken und erwarten. Unsere Gedanken steuern nicht nur das, was wir fühlen und tun, sondern auch Körpervorgänge, biologische und chemische Prozesse.

Unbewusst haben wir ständig viele negative Gedanken. Unser Gehirn hat die Tendenz, sich auf die Gefahren und Probleme des Lebens zu konzentrieren. All diese Sorgen lassen uns genau das wahrnehmen, was diese bestätigt.

Übung macht den Meister

Der Tag hat 24 Stunden, etwa drei Viertel davon erleben wir bewusst. In dieser Zeit können wir bestimmen, was wir denken. Wir haben also etwa

18 Stunden Potential, Förderliches oder Hinderliches zu denken. Dies ist die erste Herausforderung für positive Gedanken.

Es hängt maßgeblich von unseren Gedanken ab, ob wir eine positive Haltung entwickeln oder nicht. Alle unsere Gefühle (positive wie negative) entstehen durch die Art und Weise wie wir Ereignisse und Ideen interpretieren. Unsere Gefühle sind abhängig von unseren Gedanken.

Im Unternehmen sind Führungskräfte Vorbilder für ihre Mitarbeiter. Gehen Sie mit positiver Grundhaltung an die täglichen Herausforderungen! Das macht frei, bringt Energie und ist zugleich ein Aspekt von Gesundheit im Unternehmen.

Tipps für positive Gedanken

- Starten und beenden Sie den Arbeitsalltag mit einem positiven Gedanken.
- Wählen Sie einen Satz, der Ihnen gut tut und starten und beenden Sie eine Woche lang Ihren Tag damit.
- Lassen Sie ihre Umgebung teilhaben – sprechen Sie ihre positiven Gedanken aus.
- Haben Sie Geduld und denken Sie daran, dass es viele Wiederholungen braucht um das Gehirn umzu-erziehen.
- Nutzen Sie alle Sinne. Beobachten Sie sich selbst und nehmen Sie bewusst auf allen Kanälen wahr.
- Umgeben Sie sich mit Ihren guten Gedanken. Schreiben Sie positive Gedanken oder Symbole auf kleine Zettel und befestigen Sie diese an Orten, wo Sie häufig sind, wie zum Beispiel am Arbeitsplatz.